



心のたより

長野県精神保健福祉センター

〒380-0928 長野市若里7-1-7

TEL 026-227-1810 / FAX 026-227-1170

E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

http://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/index.html

こころのぎやらりー



作品名：ちぎり絵 『赤富士』

作者名：こころの医療センター駒ヶ根 デイケア創作グループのみなさん

作品紹介：牛乳パックを溶かし、紙すきをしてから色付けをした後に、ちぎるという非常に手間のかかる工程で作成。紙すきの際に、程よい大きさのきれいな紙をたくさん作る点で苦労したが、富士山のグラデーションや全体的にきれいな色合いを出そうとメンバーで話し合いながら作成。完成した作品は、170×80 cmの大作となっている。

撮影協力：こころの医療センター駒ヶ根 地域リハビリテーション部

もくじ

- こころのぎやらりー 1
- はじめに 2
- 〈特集〉アルコール健康障害対策について 3
- 平成27年度精神保健福祉センターの事業から 4
- 平成27年度精神障がい者スポーツ大会の報告・ひきこもりサポーター事業について 6



はじめに

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

精神保健に関係する新たな動きであるアルコール健康障害対策基本法の制定と労働安全衛生法の改正について紹介したいと思います。

アルコール健康障害対策基本法啓発のために、当センター主催の本年度の研修会では新潟から、月乃光司さんをお呼びして、体験談をお話いただきました。

月乃さんはよくNHKEテレビに出演されていますので、お顔をご存知の方も多いと思います。月乃さんは高校入学時、容姿に対するコンプレックスから不登校になられ、ひきこもり生活、合計4年間を過ごされています。24歳よりアルコール依存症になり、リストカット、処方薬乱用、自殺未遂、を繰り返し、アルコール病棟のある精神科病院に3回入院されています。病棟の仲間が酒を止められず、亡くなっていったことが、平成13年に出版された自伝的小説『窓の外は青』に書かれています。27歳から自助グループに参加され、50歳の今まで、酒を飲まない生活を続けておられます。現在、新潟市で会社員として勤める傍ら、「生きづらさ」をテーマにした対談などの活動や、パフォーマンス・イベント「こわれ者の祭典」の代表をされ、平成25年1月19日県断連と一緒に本県にお呼びした漫画家の西原理恵子さんと共著で本も出されています。

平成26年に施行されたアルコール健康障害対策基本法は、アルコール健康障害の発生、進行、再発の防止と、障がいのある人や家族が円滑に生活できるよう支援することや、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など飲酒によって起きる問題の解決のための施策と必要な配慮がなされることを基本理念としています。

また、労働安全衛生法改正により、平成27年12月より、労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）の実施が事業者に義務付けられました。ストレスチェック制度の開始は職域のメンタルヘルスにとって画期的ですが、ストレスチェックを入り口として職場のメンタルヘルスの充実を図ることが本来の目的だと思います。ストレスチェックの結果を基にし、高ストレス者の面接指導だけではなく、労働者の気づきを促し、個人のストレス対処への助言や、職場のストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることも期待されています。そして、これらのことを支援できる、産業医と協働できる精神科医が求められるようになると思われます。



<特集> アルコール健康障害対策について



お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒（多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等）は心身の健康障害（アルコール健康障害）の原因となります。さらに、アルコール健康障害は、本人の健康問題であるだけでなく、さまざまな社会的問題にも密接に関連します。

アルコール健康障害対策基本法により、毎年11月10日～11月16日は「アルコール関連問題啓発週間」と定められています。また、現在、内閣府を中心にアルコール健康障害対策推進基本計画の作成が進められています。

長野県精神保健福祉センターの取り組み



アルコール問題研修会

「アルコール関連問題啓発週間」に先がけ、平成27年10月17日に「アルコール問題研修会」を開催しました。当日は、アルコール依存症の当事者である月乃光司さん（こわれ者の祭典代表・アルコール健康障害対策関係者会議委員）を講師にお招きし、講演を行いました。アルコール依存症に至った背景や治療の様子、仲間たちとの出会い、現在に至るまでの断酒生活など、ユーモアを交えながらお話・パフォーマンス（詩の朗読）をしていただきました。また、アルコール依存症者のご家族からも体験発表をいただきました。

アルコール依存症により苦勞されてきた当事者やご家族の思いに触れ、改めて支援機関の連携の必要性や、県民一人ひとりのアルコール健康障害に対する正しい認識と上手なアルコールとの付き合い方について考えていくことが必要であると感じられました。

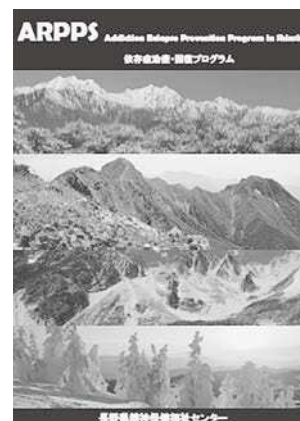
<月乃さんの講演の様子>



「^{アルプス}ARPPS」作成・発行と依存問題グループミーティング

当センターでは平成27年11月に、アルコール・薬物・ギャンブル依存問題を抱える当事者を対象とした依存症治療・回復プログラム「^{アルプス}ARPPS」を作成し、平成28年3月には発行を予定しています。

また当センターでは、依存問題を抱える当事者及び家族を対象としたグループミーティングをそれぞれ月2回開催していますが、それに加え、平成27年11月からは松本合同庁舎でも月1回「依存問題当事者グループミーティング」を始めました。こうしたグループミーティングにおいて、「^{アルプス}ARPPS」の活用を始めています。





社会復帰

一般に「社会復帰」という言葉は、社会から離れて生活していた者が再度一般社会に参加することを指しますが、「精神障がい者の社会復帰」という場合は、長期入院者が退院して社会の中で暮らせるようになったり、離職者が再就労したりする場合の他、初めて社会人として就労するような場合も指します。

精神保健福祉法第1条に謳われている「社会復帰の促進及びその自立と社会経済活動への参加の促進」の全体を含んで、「社会復帰」は自立や社会参加の意味も込めて使われることが多く、当センターでもそういう意味で、社会復帰促進のための事業を行っています。

今年度も様々な研修会を開催した他、「退院後生活環境相談員・地域援助事業者等研修会」開催に合わせ、退院支援の必要性や利用できる地域資源について理解できるように、「精神科病院スタッフのための退院支援ミニテキスト」を作成しました。



依存問題

ギャンブル問題相談対応リーフレットを発行します

わが国におけるギャンブル依存症（ギャンブル障害）の有病者は、平成25年度厚生労働科学研究によると成人全体の4.8%にあたる536万人と推計されています。対応されないまましていると、家族や周囲を巻き込み、経済破綻や犯罪など、深刻な状態に至る危険があります。このリーフレットは、ギャンブル依存症に苦しむ当事者やそのご家族の方々を対象に、ギャンブル依存症に関する正しい知識と対応方法を獲得していただくために作成します。支援機関の方にも、ご活用いただける内容になっています。



「平成27年度 薬物依存問題研修会」開催のお知らせ

日時：平成28年3月9日（水）10：30～16：00 会場：県社会福祉総合センター 3階講堂
内容：講演「薬物依存症の実態と治療～回復～（仮）、当事者・家族による体験発表等
講師：神奈川県立精神医療センター依存症診療科長 小林桜児先生、長野ダルク、自助グループ等

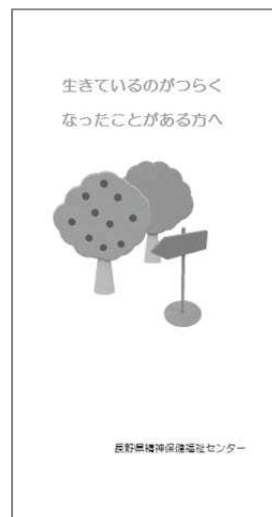


自殺対策

辛い状況で自殺や自傷を考える方が、相談につながりやすくなるようにリーフレット「生きているのがつらくなったことのある方へ」を改訂します。必要な相談先につながるができるようにご協力をお願いします。

県内自殺者数の状況

県内の自殺者数は、平成21年から5年連続で減少していましたが、平成26年は全国で減少する中で長野県は増加してしまいました。平成27年は全国よりも長野県の減少率は大きく、前年比で65人減少の415人と自殺者が急増する前の平成9年頃の水準に戻りました（警察庁統計、暫定値）。しかし、この数年変動が大きく、また年代・地域ごとの特徴も見られていることから、平成28年の動向についても注意深く見守り、対策を続けていきます。





ひきこもり家族教室の開催と家族支援について（ひきこもり支援センター事業）

ひきこもり支援センター（以下、センター）では、10 数年前から県下各圏域において家族教室を継続的に実施しています。今年度は松本圏域で初めて松本保健福祉事務所と共催で実施し、参加したご家族からは以下のような感想を寄せていただきました。

- ▶教室に参加できたことがまずは第一歩です。ようやく動きだせそうです。
- ▶これまでこのような機会に恵まれなかったので、気持ちを共有できる方々と出会えて良かった。
- ▶(家族教室参加者と)一時的な出会いになってしまうと思うと寂しい。このような機会を継続してほしい。

感想からは、講義で理解を深めることだけではなく、ご家族同士の交流に大きな意義を感じていることが伺えました。交流を深めるにつれて、いきいきとした表情に変わっていくご家族の姿を通して“家族の拠り所”としての家族教室や家族会の重要性を改めて確認する機会となりました。

その後、松本圏域では家族教室参加者をメンバーとした家族会（ひだまりの会）が立ち上げられることとなっています。ひきこもり支援の第一歩は家族支援から始まります。家族教室や家族会の活動が地域で活発に行われるよう今後もセンターでは技術援助や普及啓発を進めていきたいと考えています。



発達障がい支援に関する事業

平成 27 年度発達障がい支援実践報告会（就労支援）を開催しました

平成 27 年 12 月 17 日（木）に安曇野市で発達障がい支援実践報告会を開催しました。保健・福祉・医療・教育・行政・就労支援関係者や保護者等、定員を超える人数のご応募があり、多くの方にご参加いただきました。今年は「就労支援」をテーマに、当事者の立場から片岡聡氏（NPO 法人リトルプロフェッサーズ代表）のご講演の他、県内の支援機関、企業や保護者の方からの実践報告、信州大学医学部附属病院子どもこころ診療部部長の本田秀夫先生のご助言から、発達障がいのある方の就労支援のポイントについて学びました。



『わたしの成長・発達手帳』（『発達障がい者支援のための情報共有ファイル』改訂版）について

発達障がいの特性をお持ちの方々への途切れのない支援を行うためには、支援に関する情報の適切な引き継ぎと共有が欠かせません。そのため、長野県では、発達障がい者支援対策協議会での協議を受けて『発達障がい者支援のための情報共有ファイル』を作成し、平成 25 年度から普及を進めてきました。今年度に入り、利用される方を増やすために大幅な改訂が行われ、『わたしの成長・発達手帳』が作成されました。この新しい手帳については、市町村等の支援者にお知らせするとともに、普及説明会を平成 28 年 1 月 7 日・1 月 12 日・2 月 26 日（予定）の 3 回開催し、その普及を進めています。こうした情報を共有するためのツールを活用されていない地域の方々には、ぜひ導入を検討していただきたいと考えています。

長野県発達障がい診療医研修が開催されました

平成 27 年 12 月 20 日（日）に長野県・長野県立こども病院の主催で松本市のホテルブエナビスタを会場に、長野県発達障がい診療医研修が開催されました。この研修会は、発達障がい診療の体制拡充を図ることをねらいとしており、開催は数年来の宿願でした。当日は小児科医や精神科医を中心に募集定員の約 2 倍にあたる 100 名近い参加者が得られ、発達障がい診療の基本的ポイントや薬物治療についての講義、症例検討等の内容で研修が行われました。

平成 27 年度 精神障がい者スポーツ大会の報告



全国障害者スポーツ大会出場権をかけたバレーボール競技(精神障害の部)北信越・東海ブロック予選会が、平成 27 年 6 月に岐阜県で開催されました。本県からは Rainbow 絆(絆の会)が出場し、各県と政令市を代表する強豪の中、ベスト 4 に入る大健闘をみせてくれました。これは 26 年度に出場したチーム・メイプル(南信地域活動支援センター)と並ぶ好成績です。

9 月に開催された県大会では、この 2 チームが決勝戦で激突。フルセットにもつれ込む一進一退の大接戦を Rainbow 絆が制し、見事 2 連覇を達成しました。

また、この大会に先立ち、地区大会が県下 4 ブロックで合計 23 チームが参加して行われました。日頃から一緒にスポーツを楽しんでいる仲間といい汗をかいて、勝敗に関わらず選手も応援団も充実した時間を過ごすことができましたようです。



長野県障がい者スポーツ大会は多くの方に支えられ、今回で 15 回を数えました。大会ボランティアの塩尻志学館高校やエクセラン高校の皆さんからは「レベルの高さに驚いた」「ありがとうと言われてうれしかった」「また参加したい」などと感嘆の声が多数聞かれました。スポーツを通じた交流で、互いを理解し支え合う人の輪が少しずつ広がっています。

最後に、大会運営にご尽力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



ひきこもりサポーター事業について

前号(第 91 号)でもお知らせしましたが、今年度から大町市において県下初となるひきこもりサポーター事業が始まりました。ひきこもりのご本人やそのご家族のもとへサポーターを派遣し、ひきこもりからの回復に役立てていただくことを目的としています。

サポーターの養成を担う当センターの主催で、8 月 31 日と 9 月 7 日に大町市役所において、講義と演習を交えた養成研修を開催しました。20 数名の参加があり、そのうち 20 名がサポーターとして登録されました。

サポーターの派遣は、大町市が主体となって運営していきます。現在のところ、毎月の家族会に加わり家族の相談・支援を行ったり、フリースペースを利用している当事者支援に携わっています。実績を重ねながら、家庭訪問等の活動につなげていくことが期待されます。

今後、派遣を担う市町村からの要請を受け、順次サポーター養成を行なっていきたいと思っております。

また、登録されたサポーターのスキルアップのためのフォローアップ研修会を 2 月 1 日に開催しました。

石井正宏氏(株式会社シェアするココロ代表取締役/NPO 法人パノラマ理事長)を講師にお迎えして、ひきこもり当事者・家族とのコミュニケーションについて演習を交えて学びました。

